

10 طرق لإدارة الأعراض التنفسية في المنزل

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو ضيق بالتنفس. وسيخبرك عن كيفية الاعتناء بنفسك في المنزل. اتبع النصائح التالية:

- 6.** في حال السعال أو العطس، **غطي فمك** بمنديل وارمه في القمامنة.



- 7. اغسل يديك** غالباً بالماء والصابون مدة 20 ثانية على الأقل.



- 8. ابتعد قدر الإمكان عن الآخرين وابق في غرفة منفصلة واستخدم حمام منفصل.** ارتدى قناع عندما تكون قرب الآخرين



- 9. تجنب مشاركة أي أغراض منزلية مع الآخرين بما في ذلك الطعام.**



- 10. يجب تنظيف كل سطح تلمسه كل يوم.**



1. ابق في المنزل حتى:

- تكون مررت 7 أيام على الأقل منذ بدء الأعراض و
- مررت 3 أيام على اختفاء الحمى ومن دون تناول أي أدوية و
- تحسنت أعراض المرض.



- 2. راقب أعراضك بشدة.** وإذا ساء وضعك، اتصل بطبيبك.



- 3. احصل على الراحة وتناول الكثير من السوائل**



- 4. قبل زيارتك الطبيب،** اتصل به وأخبره أنك قد تكون مصاباً بفيروس «كورونا»



- 5. للحالات الطارئة،** اتصل بالرقم 911 أخبرهم أنه قد يكون لديك فيروس «كورونا»



وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية - www.ncdhhs.gov/covid19
اتصل برقم 211 أو اذهب إلى nc211.org للعثور على موارد أخرى.